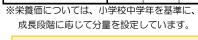
学 校 給 食 予 定 献 立 表

	曜				材料名			栄養価(小学校中学年)		
		主 食	判	おかず	あか	みどり	きいろ	熱量	たんぱく質	脂質
	,		"		血・筋肉・骨をつくる	体の調子を整える	熱や力のもとになる	(kcal)	(g)	(g)
1				さんまのおかか煮	牛乳 さんま とり肉	にんじん さやいんげん	米 さとう			
	水	ごはん	0	きゅうりのそくせきづけ	大豆 がんもどき ひじき	きゅうり しょうが		688	30.7	25.4
				ひじきのいため煮	しおこんぶ かつおぶし	たけのこ こんにゃく				
				ひよこ豆のキーマカレー	牛乳 牛肉 ひよこ豆	にんじん トマト しょうが	ナン ドレッシング			
2	木	ナン	0	フレンチサラダ	ぶた肉 ハム	にんにく たまねぎ えだまめ	カレールー	675	27.2	29.8
						キャベツ きゅうり コーン				
				おやこどん	牛乳 とり肉 かまぼこ	にんじん ねぎ こまつな	米 さとう			
3	金	ごはん		やさいのごまドレッシング	卵 八厶	しいたけ たまねぎ キャベツ	油ごま	660	26.8	20.
		210.70		れいとうみかん	714	コーン もやし みかん	/m CG		20.0	20.0
				さばのしお焼き	  牛乳 さば	にんじん さやいんげん すだち	业 オレス			
6	月	ごはん		五目きんぴら		こんにゃく ごぼう	ごま ごま油	663	29.2	21.
0	7	Claru			ぶた肉 さつまあげ		して こま油	003	29.2	21.
-				すだち	11	たけのこ しいたけ				-
7				和風ビビンバ	牛乳 牛肉 卵	こまつな にんじん ねぎ	米 玄米 さとう			l
7	火	玄米ごはん	0	(牛肉のやわらか煮・野菜のナムル)	お魚パスタ とうふ	にんにく たまねぎ もやし	ごま ごま油	679	28.4	23.2
				うおそうめん汁	わかめ					
8		ごはん	0	じゃがいもとあつあげのうま煮	牛乳 とり肉 あつあげ	にんじん たけのこ こんにゃく	米 じゃがいも		23.7	18.0
	水			ツナあえ	ツナ わかめ	えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	629		
						コーン レモン汁				
	木	食パン	0	セルフハムサンド	牛乳 ハム	にんじん トマト キャベツ	食パン じゃがいも		25.3	27.1
9				(ハム, ボイルキャベツ, マヨネーズ, チーズ)	1	たまねぎ レタス	マヨネーズ	629		
٦				トマトスープ			, ,		-3.3	-'
-				かぼちゃコロッケ	牛乳 ぶた肉 みそ	かぼちゃ にんじん ピーマン	米 さとう			
0	金	ごはん	0		T-11 131/C/3 07 C			676	33.0	21
	亚	Claru		野菜のみそ炒め		にんにく たまねぎ たけのこ	油	070	33.0	41
_				1 10 - 110 - 110 - 11		もやし キャベツ りんご				_
	_		_	とり肉のバーベキューソース	牛乳 とり肉 ベーコン	にんじん ねぎ りんご	米 さとう			l
3	月	ごはん	0	ちゅうかコーンスープ	とうふ かつおぶし	にんにく しょうが たまねぎ	ごま油	638	26.9	21
				おかかふりかけ		たけのこ しいたけ コーン				
14				ハヤシライス	牛乳 牛肉 ひじき	にんじん グリンピース	米 押し麦			
	火	麦ごはん	0	ごぼうサラダ		にんにく たまねぎ しめじ	さとう じゃがいも	669	20.7	21
						ごぼう コーン きゅうり	ドレッシング ハヤシルー			
15		ごはん	0	とり肉とこんにゃくのみそ煮	牛乳 とり肉 さつまあげ	にんじん さやいんげん	米 さとう			18.4
	7K			すのもの	がんもどき みそ	しょうが こんにゃく たけのこ		643	26.0	
	٠,٠,	2.0.70		わらびもち	ちりめん わかめ	きゅうり キャベツ		0.0	20.0	'
				ぶたキムチ炒め	牛乳 ぶた肉 いか	にんじん にら にんにく	米 さとう			
16 17	*	ごはん		いかと野菜のチヂミ	十兆 121/512 1.17.			629	29.2	22
	<b>/</b>	Claru		いかと野来のテナミ		はくさい はくさいキムチ	ごま油	029	29.2	44
				\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	11 - 11 - 12	もやし さやいんげん	N 1 301			-
		_*	_	さわらのすだち風味	牛乳 さわら	にんじん ねぎ ミニトマト	米 でんぷん			١
	金	ごはん		さつま汁	ぶた肉 とうふ	ごぼう はくさい	さとう さつまいも	695	770	22
				ミニトマト	みそ	だいこん すだち果汁	油	1 )	27.0	
							/Ш		27.0	
				スコッチエッグ	牛乳 卵 牛肉	ブロッコリー にんじん	米 もち		27.0	
21	火	ごはん	0		牛乳   卵   牛肉     ぶた肉   ベーコン	ブロッコリー にんじん こまつな たまねぎ		637	21.5	18
21	火	ごはん	0							18
21	火	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース		こまつな たまねぎ				18
	火水	ごはん		ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ	ぶた肉 ベーコン	こまつな たまねぎ しいたけ	米 もち			
				ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ	米 もち 米 さとう	637	21.5	
				ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし	米 もち 米 さとう でんぷん ドレッシング	637	21.5	
22	水	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん	米 もち 米 さとう	637	21.5	22
22			0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ	米 もち 米 さとう でんぷん ドレッシング	637	21.5	22
22	水	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ	<ul><li>米 もち</li><li>米 さとう</li><li>でんぷん ドレッシング</li><li>米 さとう</li></ul>	637	21.5	22
22	水金	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに 牛乳 とり肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ	<ul><li>* もち</li><li>* さとう</li><li>でんぷん ドレッシング</li><li>* さとう</li><li>* さとう</li></ul>	637 669 614	21.5	17
22	水金	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ	<ul><li>米 もち</li><li>米 さとう</li><li>でんぷん ドレッシング</li><li>米 さとう</li></ul>	637	21.5	17
22	水金	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに 牛乳 とり肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ	<ul><li>* もち</li><li>* さとう</li><li>でんぷん ドレッシング</li><li>* さとう</li><li>* さとう</li></ul>	637 669 614	21.5	17
22	水金	ごはん	0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに 牛乳 とり肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ	<ul><li>* もち</li><li>* さとう</li><li>でんぷん ドレッシング</li><li>* さとう</li><li>* さとう</li></ul>	637 669 614	21.5	17
2:4	水金	ごはん	0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに 牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ 牛乳 焼きぶた	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	<ul><li>米 もち</li><li>米 さとう でんぷん ドレッシング</li><li>米 さとう でんぷん じゃがいも</li><li>米 はるさめ</li></ul>	637 669 614	21.5	177
22	水金月	ごはん ごはん ごはん	0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮	ぶた肉 ベーコン 牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉 牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに 牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ 牛乳 焼きぶた	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん	<ul><li>米 もち</li><li>米 さとう でんぷん ドレッシング</li><li>米 さとう でんぷん じゃがいも</li><li>米 はるさめ</li></ul>	637 669 614 638	21.5 28.6 25.2 23.0	17 16
22 24 27	水金月	ごはん ごはん ごはん	0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  ※ さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ	637 669 614 638	21.5 28.6 25.2 23.0	17 16
222	水金月火	ごはん ごはん ごはん チャーハン	0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト	ボた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  米 さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ  米 油	637 669 614 638 645	21.5 28.6 25.2 23.0	22 17 16 21
222	水金月	ごはん ごはん ごはん	0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ	ボた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  ※ さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ	637 669 614 638	21.5 28.6 25.2 23.0	22 17 16 21
222	水金月火	ごはん ごはん ごはん チャーハン	0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレーブゼリー	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  米 さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ  米 油 グレーブゼリー	637 669 614 638 645	21.5 28.6 25.2 23.0	177 16
222 224 227 228 229	水金月火水	ごはん ごはん チャーハン ごはん	0 0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレープゼリー なすとひき肉のスパゲティ	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とり肉 とりつくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ  牛乳 牛肉 ぶた肉	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ にんじん グリンピース	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  米 さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ  米 油	637 669 614 638 645	21.5 28.6 25.2 23.0 19.7 24.9	17 16 21
222 224 227 228 229	水金月火	ごはん ごはん ごはん チャーハン	0 0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレーブゼリー	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりつくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  米 さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ  米 油 グレーブゼリー	637 669 614 638 645	21.5 28.6 25.2 23.0	22 17 16 21
22 24 27 28	水金月火水木	ごはん ごはん チャーハン ごはん ロールパン	0 0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレーブゼリー なすとひき肉のスパゲティ かいそうサラダ	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりのくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ  牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ かいそう	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ にんじん グリンピース	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  米 さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ  米 油 グレーブゼリー	637 669 614 638 645	21.5 28.6 25.2 23.0 19.7 24.9	177 166 21
22 24 27 28 8 29 80	水金月火水木	ごはん ごはん チャーハン ごはん ロールパン	0 0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレープゼリー なすとひき肉のスパゲティ	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりのくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ  牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ かいそう	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ にんじん グリンピース にんにく たまねぎ なす	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  ** さとう でんぷん じゃがいも  ** はるさめ ごま油 ナタデココ  ** 油 グレープゼリー ロールパン スパゲティ	637 669 614 638 645 665	21.5 28.6 25.2 23.0 19.7 24.9	222 177 16 21 19
2 4 7 8 9	水金月火水木	ごはん ごはん チャーハン ごはん ロールパン	0 0 0	ゆでブロッコリー マイティソース こまつなと小もちのスープ あつあげのカレーそぼろ バンバンジーサラダ 焼きししゃも ぶた肉のやながわ煮 のりつくだに とりと根菜のつくね かぼちゃのそぼろ煮 チンゲンサイと肉団子のスープ フルーツヨーグルト さけのチーズフライ キャベツのゆかりあえ なめこ汁 グレーブゼリー なすとひき肉のスパゲティ かいそうサラダ	ぶた肉 ベーコン  牛乳 牛肉 ぶた肉 あつあげ とり肉  牛乳 ぶた肉 ししゃも 卵 のりつくだに  牛乳 とり肉 とりのくね さつまあげ  牛乳 焼きぶた 肉団子(とり肉 ぶた肉) ヨーグルト  牛乳 さけ チーズ とうふ 油あげ みそ  牛乳 牛肉 ぶた肉 ツナ かいそう	こまつな たまねぎ しいたけ にんじん しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ えだまめ キャベツ きゅうり もやし にんじん さやいんげん ごぼう たまねぎ しいたけ にんじん かぼちゃ ごぼう しょうが たまねぎ こんにゃく さやいんげん にんじん グリンピース チンゲンサイ たまねぎ はくさい みかん パイン もも マンゴー にんじん ねぎ キャベツ だいこん はくさい たまねぎ なめこ しそ にんじん グリンピース にんにく たまねぎ なす	米 もち  米 さとう でんぷん ドレッシング  米 さとう  米 さとう でんぷん じゃがいも  米 はるさめ ごま油 ナタデココ  米 油 グレーブゼリー	637 669 614 638 645	21.5 28.6 25.2 23.0 19.7 24.9	177 166 21

まだまだ書さが残っていますが、元気に過ごしていますか?毎日元気に過ごすには、
はやお 早起き、早寝をして、3食をしっかり食べて、生活リズムをととのえることが大切です。
なつやす あ いま せいかつしゅうかん みなお きそくただ せいかつ こころ 夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



行事等により、給食がお休みの場合が ありますので、各学校・園からの通知を ご確認ください。